

Ø°Ø§ Ø°Ø°Ø°ÙÆÙ‡ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø° Ø°Ø± Ø°Ù^Ø±Ø§Ù† Ù¾ÙÆØ´ Ø§Ø² Ø°Ø§Ø±Ø°Ø§Ø±ÙÆ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø° Ø®Ù^Ø° Ø±Ø§ Ø°Ø°Ø°ÙÆÙ‡ Ù©Ù†ÙÆØ°

Ø°Ø°Ø°ÙÆÙ‡ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø° Ø°Ø± Ø°Ù^Ø±Ø§Ù† Ù¾ÙÆØ´ Ø§Ø² Ø°Ø§Ø±Ø°Ø§Ø±ÙÆ Ù...
ÙÆÆÆØ°Ù°Ø§Ù†Ø° Ø°Ù‡ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø° Ø°ÙÆÙ†Ø°Ù‡ Ø°Ù...Ø§ Ù©Ù...Ù© Ù©Ù†Ø° Ø°Ø§
Ø²Ù†Ø°Ù^ÙÆ Ø±Ø§ Ø°Ù‡ Ø°Ù‡Ø°Ø±ÙÆÙ† Ù†Ø°Ù^ Ø°Ø°Ø§Ø² Ù©Ù†Ø°. Ø°Ø± Ø§ÙÆÙ†Ø°Ø§
Ø§Ø°Ø§Ø±Ù‡ÆÆØ§ÙÆ Ù...ÙÆÆÆÙ©Ù†ÙÆÙ... Ø°Ù‡ Ø§ÙÆÙ†Ù©Ù‡ Ù†Ù^Ù^Ù†Ù‡
Ù^ÙÆØ°Ø§Ù...ÙÆÙ† Ù^ Ù...Ù°Ø§Ø° Ù...Ø°Ù†ÙÆ Ù...Ù°Ø±Ø° Ù†ÙÆØ§Ø² Ø°Ø±Ø§ÙÆ ÙÆÙ©
Ø°Ø§Ø±Ø°Ø§Ø±ÙÆ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø±Ø§ Ø°Ø±ÙÆØ§Ù•Ø° Ù©Ù†ÙÆØ°.Ø°ÙÆØ§ Ù,ØµØ°
Ø°Ø§Ø±ÙÆØ° ØµØ§Ø°Ø° Ù•Ø±Ø²Ù†Ø° Ø°Ù^ÙÆØ°Ø°Ø± Ø±Ø°Ø§ÙÆØ° ÙÆÙ© Ø°Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡
Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø°Ø± Ø°Ø§Ù,, Ø°Ø§Ø¶Ø±ØÆ Ø°Ù‡ Ø°Ø§Ø±Ù°Ø±ÙÆ Ø°Ù...Ø§ Ù©Ù...
Ù© Ù©Ø±Ø°Ù‡ Ù^ Ø°Ø®ÙÆØ±Ù‡ Ù...Ù°Ø§Ø° Ù...Ø°Ø°ÙÆ Ø±Ø§ Ø°Ø±Ø§ÙÆ Ø°Ø§Ø°Ø°Ù† ÙÆÙ©
Ø°Ø§Ø±Ø°Ø§Ø±ÙÆ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ù•Ø±Ø§Ù‡Ù... Ù...
ÙÆÆÆÙ©Ù†Ø° .Ø°Ù,,Ø§Ù^Ù‡ÆÆØ°Ø±ÆÆØ§ÙÆÙ†ØÆ Ø°Ø§Ø°Ø§Ø° Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ø³Ø§Ù,,Ù...
Ø°Ø± Ù...Ø§Ø°Ø±Ø§Ù† Ø°Ø±Ø§ÙÆ Ø±Ø°Ø° Ù©Ø§Ù...Ù,, Ø°Ù†ÙÆÙ† Ø°Ø°ÙÆ Ù¾ÙÆØ´ Ø§Ø²
Ø°Ø§Ø±Ø°Ø§Ø±ÙÆ Ù†ÙÆØ² Ø§Ø² Ø§Ù‡Ù...ÙÆØ° Ø°Ø§Ù,,Ø§ÙÆÙÆ Ø°Ø±Ø®Ù°Ø±Ø°Ø§Ø±
Ø§Ø³Ø°. Ù^ÙÆØ°Ø§Ù...ÙÆÙ†ÆÆÙ‡Ø§ Ù^ Ù...Ù°Ø§Ø° Ù...Ø°Ù†ÙÆ Ø¶Ø±Ù°Ø±ÙÆ Ø°Ø±Ø§ÙÆ
Ø°Ù°Ø§Ù† Ø°Ø§Ø±Ø°Ø§Ø±ÙÆ Ø±Ø§ Ø§Ø² Ù‡Ù...ÙÆÙ† Ø§Ù,,Ø°Ù† Ø°Ø°Ù†Ø§Ø³ÙÆØ° Ù^
Ø°Ø°Ø§Ù†ÙÆØ° Ù©Ù‡ Ø°Ø± Ù©Ø°Ø§Ù... Ù...Ù°Ø§Ø° Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ ÙÆØ§Ù•Ø° Ù...
ÙÆÆÆØ°Ù^Ù†Ø° Ù^ Ø§Ø² Ù†Ù‡ Ø±Ø§Ù‡ÆÆÙ‡Ø§ÙÆÙÆ Ù...ÙÆÆÆØ°Ù°Ø§Ù†ÙÆØ°
Ø°Ù†ÆÆÙ‡Ø§ Ø±Ø§ Ø°Ø± Ø±Ù^ÙÆÙ... Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ø®Ù°Ø° Ù°Ø§Ø±Ø° Ù©Ù†ÙÆØ°.Ù†Ù‡ Ù...
Ø§Ø°Ù‡ÆÆØ§ÙÆØ° Ù•Ù^Ù,,ÙÆÙ© Ø§Ø³ÙÆØ°Ù†Ø±Ø§ Ù•Ù^Ù,,ÙÆÙ© Ø§Ø³ÙÆØ°Ø°Ø° Ø§ÙÆÙ†
Ù...Ø§Ø°Ù‡ØÆ Ø§Ø°Ø°Ù...Ø§Ù,, Ø§Ø°Ø°Ù,,Ø§ÙÆ Ù†Ù°Ø§Ø°Ø§Ù† Ø°Ù‡ Ø°ÙÆÙ...
Ø§Ø±ÙÆÆÆÙ‡Ø§ÙÆ Ù...Ø§Ø°Ø±Ø²Ø§Ø°ÙÆ Ù...Ø§Ù†Ù†Ø° Ø°ÙÆÙ...Ø§Ø±ÙÆÆÆÙ‡Ø§ÙÆ
Ù†Ø®Ø§Ù^ÙÆ Ù^ Ù...Ø°Ø²ÙÆ Ù©Ù‡ Ø°Ù‡ Ø°Ù†ÆÆÙ‡Ø§ Ø°ÙÆÙ...Ø§Ø±ÙÆÆÆ Ù†Ù,,Øµ
Ù,,Ù^Ù,,Ù‡ Ø°µØ°ÙÆ Ù^Ù•Ø°Ù‡ Ù...ÙÆÆÆÆÆØ°Ù°Ø° Ø±Ø§ Ù©Ø§Ù‡Ø° Ù...ÙÆÆÆØ°Ù‡Ø°.
Ø°Ù,,Ø§Ù^Ù‡ÆÆØ°Ø±ÆÆØ§ÙÆÙ†ØÆ Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø§Ø°Ù‡ Ø°Ù‡ Ø°Ø°Ù† Ù©Ù...Ù© Ù...
ÙÆÆÆÙ©Ù†Ø° Ø°Ø§ Ø³Ù,,Ù^Ù,,ÆÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø°Ø°ÙÆØ° Ø°Ø³Ø§Ø²Ø°. Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø§Ø°Ù‡
Ø°Ø± Ù©Ø°Ø§Ù... Ù...Ù°Ø§Ø° Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ ÙÆØ§Ù•Ø° Ù...ÙÆÆÆØ°Ù°Ø°Ø°Ø° Ø§ÙÆÙ† Ù...
Ø§Ø°Ù‡ Ø°Ø± Ø§Ù†Ù°Ø§Ø¹ Ø³Ø°Ø²ÙÆØ°Ø§Ø° Ø°Ø§Ø±Ø§ÙÆ Ø°Ø±Ù^ Ø³Ø°Ø²ØÆ Ù†Ø®Ù°Ø° Ù^
Ù,,Ù°Ø°ÙÆØ§ Ø®Ø°Ù©ØÆ Ù¾Ø±Ø°Ù,,Ø§Ù,,ØÆ Ø°Ù,,Ø§Ø° ØµØ°Ø°Ø§Ù†Ù‡ Ø°Ù†ÙÆ Ø°Ø°Ù‡ Ø°Ø§
Ù•Ù^Ù,,ÙÆÙ© Ø§Ø³ÙÆØ° ÙÆØ§Ù•Ø° Ù...ÙÆÆÆØ°Ù°Ø°. Ù¾ÙÆØ°Ù†Ù‡Ø§Ø°Ù‡Ø§ÙÆÙÆ
Ø°Ø±Ø§ÙÆ Ù,,ÙÆØ³Ø° Ø®Ø±ÙÆØ° Ø°Ù...Ø§:ÙÆÙ© Ù...Ù©Ù...Ù,, 400 Ù...
ÙÆÙ©Ø±Ù°ÆÆÙ°Ø±Ù... Ù•Ù^Ù,,ÙÆÙ©. Ø²ÙÆØ±Ø§ Ù•Ù^Ù,,ÙÆÙ© Ø§Ø³ÙÆØ° Ø§Ø² Ù‡Ù...Ø§Ù†
Ø§Ø°Ø°Ø°Ø§ÙÆ Ø°Ø§Ø±Ø°Ø§Ø±ÙÆØÆ Ø°Ø°ÙÆ Ù,Ø°Ù,, Ø§Ø² Ø§ÙÆÙ†Ù†Ù©Ù‡ Ø°Ø°Ø§Ù†ÙÆØ°
Ø°Ø§Ø±Ø°Ø§Ø± Ù‡Ø³Ø°ÙÆØ° Ø°Ø³ÙÆØ§Ø± Ø¶Ø±Ù°Ø±ÙÆ Ø§Ø³Ø°. Ø®Ø§Ù†Ù...ÆÆÙ‡Ø§ÙÆÙÆ
Ù©Ù‡ Ù,ØµØ° Ø°Ø§Ø±Ù†Ø° Ø°Ø§Ø±Ø°Ø§Ø± Ø°Ù^Ù†Ø° Ø°Ù‡Ø°Ø± Ø§Ø³Ø° Ø§ÙÆÙ† Ù...Ù©Ù...
Ù,,ÆÆÙ‡Ø§ Ø±Ø§ Ø°Ø± Ù©Ù†Ø§Ø± Ø§Ù†Ù°Ø§Ø¹ Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÙÆ Ø³Ø±Ø°Ø§Ø± Ø§Ø²
Ù•Ù^Ù,,ÙÆÙ© Ø§Ø³ÙÆØ° Ù...ØµØ±Ù• Ù©Ù†Ù†Ø°. Ù†Ù‡ Ù...Ø§Ø°Ù‡ÆÆØ§ÙÆØ° Ù^ÙÆØ°Ø§Ù...
ÙÆÙ† 12BÙ†Ø±Ø§ Ù^ÙÆØ°Ø§Ù...ÙÆÙ† 12B Ø°Ø°Ø±Ø§ÙÆ Ø°Ù^Ù,,ÙÆØ°
Ù^Ù,,Ø°Ù^Ù,,ÆÆÙ‡Ø§ÙÆ Ù,Ø±Ù...Ø² Ø®Ù^Ù†. Ø°Ù,,Ø§Ù^Ù‡ÆÆØ°Ø±Ø§ÙÆÙ†ØÆ .Ø°Ù‡
Ø³ÙÆØ³Ø°Ù... Ø°µØ°ÙÆ Ø°Ø°Ù† Ù†ÙÆØ² Ù©Ù...Ù© Ù...ÙÆÆÆÙ©Ù†Ø°Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø§Ø°Ù‡
Ø°Ø± Ù†Ù‡ Ù...Ù°Ø§Ø° Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ ÙÆØ§Ù•Ø° Ù...ÙÆÆÆØ°Ù°Ø°Ø°Ø° Ø°Ø°Ù°Ø± Ù...Ø°Ù...Ù^Ù,,
Ù^ÙÆØ°Ø§Ù...ÙÆÙ† B12 Ø°Ø± Ù•Ø±Ø°Ù°Ø±Ù‡ÆÆÙ‡Ø§ Ù^ Ù...Ø°ØµÙ^Ù,,Ø§Ø°
Ø°ÙÆÙ°Ø§Ù†ÙÆ Ù...Ø§Ù†Ù†Ø° Ù...Ø§Ù‡ÙÆØÆ Ø°Ø®Ù...ÆÆÙ...Ø±Ø°ØÆ Ø°ÙÆØ± Ù^
Ù¾Ù†ÙÆØ± ÙÆØ§Ù•Ø° Ù...ÙÆÆÆØ°Ù°Ø°. Ø§Ù...Ø§ Ù^ÙÆØ§Ù‡ÆÆÆÆØ®Ù°Ø§Ø±Ø§Ù† Ù^
Ù^Ù°Ø§Ù†ÆÆÙ‡Ø§ Ù...ÙÆÆÆØ°Ù°Ø§Ù†Ù†Ø° Ø°Ø§ Ù...ØµØ±Ù• Ù...Ù°Ø§Ø° Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ

[illegible]

Ø±Ø'Ø' Ù' Ø¹Ù...Ù,,Ú©Ø±Ø' Ø³ÙÆØ³ØªÙ... Ø§ÙÆÙ...Ù†ÙÆ Ø'Ø'Ù† Ø'Ø³ÙÆØ§Ø± Ø-Ø§Ø'Ø²
Ø§Ù±Ù...ÙÆØª Ø§Ø³Øª.Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø§Ø'Ù± Ø'Ø± Ú†Ù± Ù...Ù'Ø§Ø' Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ ÙÆØ§Ù•Øª
Ù...ÙÆâÆØ'Ù'Ø'Ø' ØªØ®Ù...âÆÙ...Ø±Ø°ØÆ Ø°Ø°Ø§Ù±Ø§ÙÆ Ø'Ø±ÙÆØ§ÙÆÙÆØÆ
Ù'Ù'Ø'Øª Ù,Ø±Ù...Ø²ØÆ Ù†Ø®Ù'Ø' Ø®Ø'Ú©ØÆ Ù,,Ù'Ø'ÙÆØ§ Ù' Ø¹Ø'Ø³ØÆ Ø§Ù†Ù'Ø§Ø¹ Ù...
Ø°Ø²Ù±Ø§ Ù' Ø®Ø'Ú©Ø'Ø§Ø±ØÆ Ø°Ù,,Ø§Øª Ú©Ø§Ù...Ù,, Ù' Ø§Ù,,Ø'ØªÙ± Ø°Ù,,Ø§Øª
ØµØ'Ø-Ø§Ù†Ù± Ø°Ù†ÙÆ Ø'Ø'Ù± Ø'Ø§ Ø²ÙÆÙ†Ú© Ù...Ù†Ø§Ø'Ø¹ Ø®ÙÆÙ,,ÙÆ Ø®Ù'Ø'ÙÆ Ø§Ø²
Ø²ÙÆÙ†Ú© Ù...Ø-Ø³Ù'Ø' Ù...ÙÆâÆØ'Ù'Ù†Ø'.Ù¼ÙÆØ'Ù†Ù±Ø§Ø'Ù±Ø§ÙÆÙÆ Ø'Ø±Ø§ÙÆ
Ù•Ù±Ø±Ø³Øª Ø®Ø±ÙÆØ' Ø'Ù...Ø§: Ù†Ø®Ù'Ø' Ù' Ø§Ø³ØªÙÆÚ© Ù'Ù'Ø'Øª Ø±Ø§Ø³ØªÙ± Ù'Ø§Ù'
(ÙÆÚ© Ø§Ø³ØªÙÆÚ© 113 Ù'Ø±Ù...ÙÆ ØªÙ,Ø±ÙÆØ'Ø§Ù± Ù†ÙÆÙ...ÙÆ Ø§Ø² Ù†ÙÆØ§Ø²
Ø±Ù'Ø²Ø§Ù†Ù± Ø'Ù...Ø§ Ø'Ù± Ø²ÙÆÙ†Ú© Ø±Ø§ Ù•Ø±Ø§Ù±Ù... Ù...ÙÆâÆÙ©Ù†Ø').Ù†Ù± Ù...
Ø§Ø'Ù±âÆØ§ÙÆØ' ÙÆØ'Ù†Ø±Ø§ ÙÆØ'Ø' ÙÆØ' Ø'Ø±Ø§ÙÆ Ø¹Ù...Ù,,Ú©Ø±Ø' Ø-Ø'ÙÆØ¹ÙÆ
Ø°Ø'Ù± ØªÙÆØ±Ù'Ø'ÙÆØ' Ù,,Ø§Ø²Ù... Ø§Ø³Øª. Ø°Ø'Ù± ØªÙÆØ±Ù'Ø'ÙÆØ'ØÆ Ù±Ù'Ø±Ù...
Ù'Ù†âÆÙ±Ø§ÙÆÙÆ Ø±Ø§ ØªÙ'Ù,,ÙÆØ' Ù...ÙÆâÆÙ©Ù†Ø' Ú©Ù± Ø'Ø'Ù† Ø'Ø±Ø§ÙÆ
Ø'Ø³ÙÆØ§Ø±ÙÆ Ø§Ø²Ø¹Ù...Ù,,Ú©Ø±Ø'Ù±Ø§ÙÆ Ø®Ù'Ø' Ø'Ù± Ø¶Ù† Ù†ÙÆØ§Ø² Ø'Ø§Ø±Ø'.
Ø¹Ù,,Ø§Ù'Ù±âÆØ'Ø±âÆØ§ÙÆÙ†ØÆ ÙÆØ' Ø±Ø'Ø' Ù' ØªÚ©Ø§Ù...Ù,, Ù...Ø°Ø² Ù'
Ø³ÙÆØ³ØªÙ... Ø¹ØµØ'ÙÆ Ù...Ø±Ú©Ø²ÙÆ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø' Ø¶ÙÆÙ†Ø'Ù± Ø'Ù...Ø§ Ø±Ø§ Ù†ÙÆØ²
ØªÙ,Ù'ÙÆØª Ù...ÙÆâÆÙ©Ù†Ø'.Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø§Ø'Ù± Ø'Ø± Ú†Ù± Ù...Ù'Ø§Ø' Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ
ÙÆØ§Ù•Øª Ù...ÙÆâÆØ'Ù'Ø'Ø'Ù Ù...Ø§Ù±ÙÆØÆ ØªØ®Ù...âÆÙ Ù...Ø±Ø°ØÆ Ù...Ø-ØµÙ'Ù,,Ø§Øª
Ù,,Ø'Ù†ÙÆ Ù' Ù†Ù...Ú© ÙÆØ'âÆØ'Ø§Ø±ØÆ Ù±Ù...Ù'ÙÆ Ø³Ø±Ø'Ø§Ø± Ø§Ø² ÙÆØ'
Ù±Ø³ØªÙ†Ø'.Ù¼ÙÆØ'Ù†Ù±Ø§Ø'Ù±Ø§ÙÆÙÆ Ø'Ø±Ø§ÙÆ Ù,,ÙÆØ³Øª Ø®Ø±ÙÆØ' Ø'Ù...Ø§: Ù...
Ø§Ù±ÙÆ Ø³Ù•ÙÆØ'ØÆ ØªØ®Ù...âÆÙ Ù...Ø±Ø°ØÆ Ø'ÙÆØ± Ù' Ù...Ø§Ø³Øª Ø³Ø§Ø'Ù± Ú©Ù±
Ù±Ù...Ø±Ø§Ù± Ø'Ø§ Ù...ÙÆÙ'Ù± ØªØ§Ø²Ù± Ù...ÙÆâÆØªÙ'Ø§Ù†Ø' Ø'Ø³Ø±ÙÆ Ù,,Ø°ÙÆØ°

فولیک اسید



☒ مکمل حاوی ۴۰۰ میکروگرم
فولیک اسید

☒ انواع سبزیجات

ویتامین B۱۲



☒	قیله ماهی آزاد
☒	تخم مرغ
☒	پنیر

ویتامین B6



- ☒ تخم مرغ
- ☒ انواع نان
- ☒ هویج
- ☒ پیاز
- ☒ موز

ویتالامین A



☒ سیب زمینی شیرین

☒ اسفناج

☒ کلم پیچ

آهن



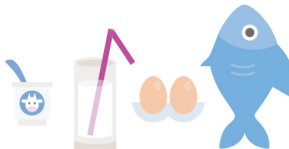
- ☒ گوشت گاو
- ☒ عدس
- ☒ غلات صبحانه غنی شده
- ☒ لوبیا قرمز

زینک



☒	گوشت خرنج
☒	نخود
☒	استیک گوشت

يد



- ☒ ماهی سفید
- ☒ تخم مرغ
- ☒ شیر
- ☒ ماست ساده